

Jadłospisy dla oddziałów

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE		
Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1985.14 kcal; Białko ogółem: 100.33 g; Tłuszcz: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; Węglowodany ogółem: 256.69 g; suma cukrów prostych: 42.75 g; Błonnik pokarmowy: 27.14 g; Sód: 1708.48 mg;		
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2107.03 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 73.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; Węglowodany ogółem: 268.61 g; suma cukrów prostych: 49.72 g; Błonnik pokarmowy: 21.10 g; Sód: 1567.92 mg;		
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Cukinia gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1968.25 kcal; Białko ogółem: 91.89 g; Tłuszcz: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 17.26 g; Węglowodany ogółem: 253.26 g; suma cukrów prostych: 33.78 g; Błonnik pokarmowy: 21.35 g; Sód: 1524.84 mg;		
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 30g (SOJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 200g (GLU), Ogórek kiszony plastry 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretkę owocową bez cukru 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i salata (10g) 1szt (GLU, MLE),
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2126.89 kcal; Białko ogółem: 103.34 g; Tłuszcz: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; Węglowodany ogółem: 293.51 g; suma cukrów prostych: 35.24 g; Błonnik pokarmowy: 39.46 g; Sód: 1868.37 mg;		
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Białko jaja gotowanego 1szt (JAJ), Schab benedyktyński 30g (SOJ), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Cukinia gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2038.14 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 265.12 g; suma cukrów prostych: 47.13 g; Błonnik pokarmowy: 16.28 g; Sód: 1673.01 mg;		
poniedziałek 2026-03-30 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jajko gotowane 1szt, Schab benedyktyński 40g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Brokułowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Potrawka jarzynowa z indykiem gotowana (mięso 100, sos 150g) 250g (GLU, MLE, SEL), Kasza jęczmienna 140g (GLU), Cukinia gotowana 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Biskopki 5szt (GLU, JAJ),	
Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.22 kcal; Białko ogółem: 111.90 g; Tłuszcz: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.40 g; Węglowodany ogółem: 262.80 g; suma cukrów prostych: 44.01 g; Błonnik pokarmowy: 18.30 g; Sód: 1610.20 mg;		

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
wtorek 2026-03-31 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Budyń 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2079.11 kcal; Białko ogółem: 87.70 g; Tłuszcz: 68.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; suma cukrów prostych: 70.20 g; Błonnik pokarmowy: 29.26 g; Sód: 1245.85 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzuskowa	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Mix салат 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2073.52 kcal; Białko ogółem: 83.00 g; Tłuszcz: 71.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.10 g; Węglowodany ogółem: 280.35 g; suma cukrów prostych: 59.62 g; Błonnik pokarmowy: 18.00 g; Sód: 1619.48 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Galaretką drobiowa z warzywami 150g (SEL), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Gruszka 150g,	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2105.96 kcal; Białko ogółem: 78.43 g; Tłuszcz: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 14.57 g; Węglowodany ogółem: 276.28 g; suma cukrów prostych: 44.36 g; Błonnik pokarmowy: 27.23 g; Sód: 1323.32 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 30g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Podwieczorek: Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i papryki 150g,	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2236.40 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 88.01 g; Kw. tł. nasy.: 35.50 g; Węglowodany ogółem: 284.89 g; suma cukrów prostych: 45.74 g; Błonnik pokarmowy: 39.08 g; Sód: 1891.02 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany 140g, Ziemniaki 200g, Dynia duszona 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1965.53 kcal; Białko ogółem: 84.52 g; Tłuszcz: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; Węglowodany ogółem: 288.38 g; suma cukrów prostych: 67.57 g; Błonnik pokarmowy: 14.30 g; Sód: 1550.46 mg;

wtorek 2026-03-31	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Jarzynowa z ziemniakami 350ml (SEL), Udziec drobiowy gotowany w sosie słodko-kwaśnym (udo 140g, sos 100g) 240g (GLU, SOJ, SEL), Ziemniaki 200g, Mix салат 30g, Sos vinegret 10g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Podwieczorek: Budyń 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2285.19 kcal; Białko ogółem: 105.08 g; Tłuszcz: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; Węglowodany ogółem: 289.65 g; suma cukrów prostych: 60.72 g; Błonnik pokarmowy: 16.45 g; Sód: 1518.04 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.31 kcal; Białko ogółem: 93.75 g; Tłuszcz: 65.30 g; Kw. tł. nasyc.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 313.35 g; suma cukrów prostych: 83.46 g; Błonnik pokarmowy: 31.53 g; Sód: 1356.62 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzustkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g, Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sód: 1401.27 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Jogurt owocowy 150g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2115.51 kcal; Białko ogółem: 86.60 g; Tłuszcz: 66.92 g; Kw. tł. nasyc.: 14.38 g; Węglowodany ogółem: 305.93 g; suma cukrów prostych: 70.87 g; Błonnik pokarmowy: 26.30 g; Sód: 1487.67 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g), z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i papryką (25g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	Posiłek nocny: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2337.42 kcal; Białko ogółem: 99.75 g; Tłuszcz: 76.66 g; Kw. tł. nasyc.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 330.28 g; suma cukrów prostych: 59.38 g; Błonnik pokarmowy: 38.60 g; Sód: 1588.88 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2264.31 kcal; Białko ogółem: 95.28 g; Tłuszcz: 71.60 g; Kw. tł. nasyc.: 31.01 g; Węglowodany ogółem: 315.95 g; suma cukrów prostych: 82.63 g; Błonnik pokarmowy: 21.11 g; Sód: 1366.77 mg;

środa 2026-04-01 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki jaglane na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Jogurt owocowy 150g, Pasta z dorsza gotowanego z jajkiem bez majonezu 100g (RYB, SEL), Dżem truskawkowy niskosłodzony 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pulpety z indyka gotowane w sosie pomidorowym (pulpet 90g, sos 150g) 240g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Roszponka 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2265.81 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 70.85 g; Kw. tł. nasyc.: 30.54 g; Węglowodany ogółem: 318.95 g; suma cukrów prostych: 84.58 g; Błonnik pokarmowy: 21.56 g; Sód: 1401.27 mg;

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
czwartek 2026-04-02 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1962.13 kcal; Białko ogółem: 78.63 g; Tłuszcz: 71.31 g; Kw. tł. nasyc.: 29.73 g; Węglowodany ogółem: 266.34 g; suma cukrów prostych: 62.42 g; Błonnik pokarmowy: 31.55 g; Sód: 1598.48 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1910.17 kcal; Białko ogółem: 76.98 g; Tłuszcz: 65.41 g; Kw. tł. nasyc.: 27.32 g; Węglowodany ogółem: 263.77 g; suma cukrów prostych: 62.16 g; Błonnik pokarmowy: 22.10 g; Sód: 1610.43 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1949.67 kcal; Białko ogółem: 70.98 g; Tłuszcz: 73.89 g; Kw. tł. nasyc.: 16.18 g; Węglowodany ogółem: 263.17 g; suma cukrów prostych: 51.29 g; Błonnik pokarmowy: 25.93 g; Sód: 1588.86 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Rzodkiewka 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz biały z ziemniakami 350ml (GLU, SEL, GOR), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Surówka z selera z natką pietruszki 40g (SEL), Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe 3szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 120g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2152.81 kcal; Białko ogółem: 84.75 g; Tłuszcz: 79.46 g; Kw. tł. nasyc.: 34.36 g; Węglowodany ogółem: 293.43 g; suma cukrów prostych: 42.93 g; Błonnik pokarmowy: 41.04 g; Sód: 1796.91 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1901.03 kcal; Białko ogółem: 82.15 g; Tłuszcz: 61.39 g; Kw. tł. nasyc.: 28.33 g; Węglowodany ogółem: 265.76 g; suma cukrów prostych: 61.22 g; Błonnik pokarmowy: 23.01 g; Sód: 1630.85 mg;

czwartek 2026-04-02	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Zacierka na mleku 350ml (GLU, JAJ, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Filet królewski z indyka 60g (GLU, SOJ), Serek kanapkowy 50g (MLE), Cukinia pieczona 30g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa ziemniaczana 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany w sosie szpinakowym (sos 100g, filet 80g) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z marchwi i jabłka z olejem 120g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Podwieczorek: Sałatka owocowa z jogurtem 135g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1975.42 kcal; Białko ogółem: 88.19 g; Tłuszcz: 67.97 g; Kw. tł. nasyc.: 29.36 g; Węglowodany ogółem: 262.02 g; suma cukrów prostych: 60.94 g; Błonnik pokarmowy: 19.91 g; Sód: 1728.29 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa z makiem b/c	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza smażony 120g (GLU, JAJ, RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 80g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z ciecierzycy 40g (GLU, JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2259.75 kcal; Białko ogółem: 94.39 g; Tłuszcz: 75.50 g; Kw. tł. nasyc.: 27.01 g; Węglowodany ogółem: 310.03 g; suma cukrów prostych: 63.30 g; Błonnik pokarmowy: 31.28 g; Sód: 1656.50 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskłowa

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z makiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40g (GLU, JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2041.70 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 56.50 g; Kw. tł. nasyc.: 25.76 g; Węglowodany ogółem: 308.22 g; suma cukrów prostych: 71.34 g; Błonnik pokarmowy: 23.63 g; Sód: 1347.57 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet z cukinii i kaszy jaglanej 80g (GLU, JAJ), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40g (GLU, JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Roszponka 10g, Rzdokiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1945.70 kcal; Białko ogółem: 65.15 g; Tłuszcz: 55.40 g; Kw. tł. nasyc.: 10.98 g; Węglowodany ogółem: 310.63 g; suma cukrów prostych: 54.92 g; Błonnik pokarmowy: 25.88 g; Sód: 1162.30 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 40g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z ciecierzycy 40g (GLU, JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Roszponka 10g, Ogórek kiszony 50g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Pomarańcza 1szt,	Podwieczorek: Galaretką owocowa 150g,	Posiłek nocny: Serek homogenizowany nat. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2027.48 kcal; Białko ogółem: 95.47 g; Tłuszcz: 64.12 g; Kw. tł. nasyc.: 31.28 g; Węglowodany ogółem: 271.46 g; suma cukrów prostych: 48.10 g; Błonnik pokarmowy: 34.77 g; Sód: 1441.70 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z makiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40g (GLU, JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2054.29 kcal; Białko ogółem: 81.59 g; Tłuszcz: 47.55 g; Kw. tł. nasyc.: 25.14 g; Węglowodany ogółem: 332.53 g; suma cukrów prostych: 88.77 g; Błonnik pokarmowy: 21.61 g; Sód: 1313.40 mg;

piątek 2026-04-03 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Dżem truskawkowy niskosłodzony 25g, Pomidor bez skóry 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z makiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z makaronem 350ml (GLU, SEL), Filet z dorsza gotowany na parze 80g (RYB), Ziemniaki 200g, Brokuły gotowane 150g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasztet z dyni i kaszy jaglanej 40g (GLU, JAJ), Serek Almette 40g (MLE), Roszponka 10g, Marchew baby gotowana 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2135.01 kcal; Białko ogółem: 91.59 g; Tłuszcz: 59.61 g; Kw. tł. nasyc.: 27.57 g; Węglowodany ogółem: 315.46 g; suma cukrów prostych: 77.64 g; Błonnik pokarmowy: 23.91 g; Sód: 1286.40 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-04 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyńowy 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2120.53 kcal; Białko ogółem: 67.98 g; Tłuszcz: 67.66 g; Kw. tł. nasyc.: 32.89 g; Węglowodany ogółem: 296.69 g; suma cukrów prostych: 75.49 g; Błonnik pokarmowy: 24.60 g; Sód: 1519.34 mg;

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskowa	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyńowy 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2248.39 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 75.17 g; Kw. tł. nasyc.: 35.08 g; Węglowodany ogółem: 305.04 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; Sód: 1565.06 mg;

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z jabłkiem i jogurtem roślinnym 300g, Sos budyńowy 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Serek Almette 70g (MLE), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2162.63 kcal; Białko ogółem: 60.06 g; Tłuszcz: 68.50 g; Kw. tł. nasyc.: 18.61 g; Węglowodany ogółem: 310.15 g; suma cukrów prostych: 64.03 g; Błonnik pokarmowy: 16.90 g; Sód: 1335.19 mg;

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż brązowy zapiekany z jabłkiem i jogurtem 300g (MLE), Sos budyńowy b/c 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Papryka 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Sok wielowarzywny 200g,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2091.85 kcal; Białko ogółem: 70.02 g; Tłuszcz: 69.10 g; Kw. tł. nasyc.: 33.20 g; Węglowodany ogółem: 292.81 g; suma cukrów prostych: 67.91 g; Błonnik pokarmowy: 35.11 g; Sód: 1530.00 mg;

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyńowy 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2067.08 kcal; Białko ogółem: 69.52 g; Tłuszcz: 56.37 g; Kw. tł. nasyc.: 31.10 g; Węglowodany ogółem: 304.07 g; suma cukrów prostych: 78.14 g; Błonnik pokarmowy: 17.56 g; Sód: 1754.81 mg;

sobota 2026-04-04	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki jęczmienne na mleku 350ml (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 100g (JAJ), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa marchewkowa 350ml (GLU, SEL), Ryż zapiekany z mlekiem i jabłkiem 300g (MLE), Sos budyńowy 150g (MLE), Cynamon 2g, Kompot wielooowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Serek Almette 70g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2220.39 kcal; Białko ogółem: 68.97 g; Tłuszcz: 73.23 g; Kw. tł. nasyc.: 34.48 g; Węglowodany ogółem: 304.92 g; suma cukrów prostych: 78.23 g; Błonnik pokarmowy: 17.63 g; Sód: 1501.90 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt, Ćwikła z chrzanem 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Żurek 350ml (GLU, SEL, GOR), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Marchewka z groszkiem gotowana, podawana z zasmażką na ciepło 80g (GLU, MLE), Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser żółty 50g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Babka Wielkanocna 40g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2669.51 kcal; Białko ogółem: 113.80 g; Tłuszcz: 122.95 g; Kw. tł. nasy.: 51.28 g; Węglowodany ogółem: 282.46 g; suma cukrów prostych: 58.41 g; Błonnik pokarmowy: 28.09 g; Sód: 1566.40 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa

Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Babka Wielkanocna 40g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2415.48 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; Węglowodany ogółem: 299.53 g; suma cukrów prostych: 67.04 g; Błonnik pokarmowy: 20.57 g; Sód: 1851.86 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Kielbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt, Ćwikła z chrzanem 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta z warzyw gotowanych 100g (SEL), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Babka biszkoptowa 40g,	Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2367.85 kcal; Białko ogółem: 84.73 g; Tłuszcz: 103.32 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; Węglowodany ogółem: 288.71 g; suma cukrów prostych: 49.73 g; Błonnik pokarmowy: 26.76 g; Sód: 1659.22 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt, Dynia pieczona z ziołami 50g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Żurek 350ml (GLU, SEL, GOR), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Kalafor gotowany na parze 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2449.14 kcal; Białko ogółem: 110.11 g; Tłuszcz: 111.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.74 g; Węglowodany ogółem: 268.34 g; suma cukrów prostych: 46.39 g; Błonnik pokarmowy: 37.23 g; Sód: 1491.13 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynkowa extra 60g (GLU, JAJ, SOJ, MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 50g (JAJ), Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g, Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Babka Wielkanocna 40g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2206.81 kcal; Białko ogółem: 111.66 g; Tłuszcz: 66.85 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; Węglowodany ogółem: 292.71 g; suma cukrów prostych: 65.25 g; Błonnik pokarmowy: 16.33 g; Sód: 1891.22 mg;

niedziela 2026-04-05 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Kielbasa biała 100g (SEL, GOR), Jajko gotowane 1szt, Ćwikła z jabłkiem 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa grysikowa 350ml (GLU, SEL), Karkówka gotowana w sosie pieczeniowym (sos 100g, mięso 80g) 180g (GLU, SEL), Marchew gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Połędwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Babka biszkoptowa 40g,	Podwieczorek: Kefir naturalny 200ml (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2662.19 kcal; Białko ogółem: 115.43 g; Tłuszcz: 112.99 g; Kw. tł. nasy.: 47.28 g; Węglowodany ogółem: 298.93 g; suma cukrów prostych: 66.94 g; Błonnik pokarmowy: 18.92 g; Sód: 1492.27 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa tradycyjna z jajkiem, groszkiem, ogórkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Makowiec 60g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2307.58 kcal; Białko ogółem: 100.50 g; Tłuszcz: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; Węglowodany ogółem: 305.72 g; suma cukrów prostych: 61.23 g; Błonnik pokarmowy: 29.42 g; Sód: 1587.12 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2317.29 kcal; Białko ogółem: 99.19 g; Tłuszcz: 81.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; Węglowodany ogółem: 305.80 g; suma cukrów prostych: 50.46 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; Sód: 1614.21 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Fasolka szparagowa gotowana 80g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Sok pomidorowy 200ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka drobiowa luksusowawa 60g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2090.82 kcal; Białko ogółem: 88.23 g; Tłuszcz: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.34 g; Węglowodany ogółem: 287.19 g; suma cukrów prostych: 31.83 g; Błonnik pokarmowy: 22.64 g; Sód: 1894.48 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml, Podwieczorek: Maślanka naturalna 200ml (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Ogórek świeży 40g, Herbata b/c 250ml, Posiłek nocny: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2179.34 kcal; Białko ogółem: 98.67 g; Tłuszcz: 76.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; Węglowodany ogółem: 289.55 g; suma cukrów prostych: 46.68 g; Błonnik pokarmowy: 31.90 g; Sód: 1474.57 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Mus jabłkowy 100g,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Dynia pieczona z ziołami 150g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 30g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2294.21 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.85 g; Węglowodany ogółem: 294.86 g; suma cukrów prostych: 51.21 g; Błonnik pokarmowy: 17.73 g; Sód: 1522.78 mg;

poniedziałek 2026-04-06 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Ryż na mleku 350ml (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Mix салат 10g, Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 150g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Pieczeń rzymska 90g (GLU, JAJ, SEL), Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120g, Ziemniaki 200g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml, Podwieczorek: Jogurt owocowy 150g,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka drobiowa luksusowawa 60g, Serek kanapkowy 40g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2344.94 kcal; Białko ogółem: 105.29 g; Tłuszcz: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.12 g; Węglowodany ogółem: 305.86 g; suma cukrów prostych: 50.52 g; Błonnik pokarmowy: 19.51 g; Sód: 1882.91 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Ćwikła 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1971.20 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 63.16 g; Kw. tł. nasyc.: 28.73 g; Węglowodany ogółem: 279.42 g; suma cukrów prostych: 59.98 g; Błonnik pokarmowy: 33.16 g; Sód: 1591.86 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Ćwikła 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2046.08 kcal; Białko ogółem: 95.16 g; Tłuszcz: 64.53 g; Kw. tł. nasyc.: 30.12 g; Węglowodany ogółem: 284.05 g; suma cukrów prostych: 62.51 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 1649.93 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jaglana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Ćwikła 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt,	Podwieczorek: Wafle kukurydziane 3szt,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1902.69 kcal; Białko ogółem: 80.09 g; Tłuszcz: 56.53 g; Kw. tł. nasyc.: 12.49 g; Węglowodany ogółem: 284.51 g; suma cukrów prostych: 42.03 g; Błonnik pokarmowy: 31.45 g; Sód: 1853.46 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 50g (MLE), Papryka 60g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka Coleslaw z olejem 80g (JAJ), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2082.87 kcal; Białko ogółem: 99.06 g; Tłuszcz: 69.34 g; Kw. tł. nasyc.: 33.26 g; Węglowodany ogółem: 285.70 g; suma cukrów prostych: 47.61 g; Błonnik pokarmowy: 39.24 g; Sód: 1676.50 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g, Twaróg 40g (MLE), Ćwikła 50g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2013.40 kcal; Białko ogółem: 94.53 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasyc.: 28.27 g; Węglowodany ogółem: 280.50 g; suma cukrów prostych: 60.64 g; Błonnik pokarmowy: 19.89 g; Sód: 1550.07 mg;

wtorek 2026-04-07 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza jaglana na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g, Twaróg 40g (MLE), Ćwikła 80g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Zupa pietruszkowa z ziemniakami 350ml (GLU, SEL), Schab gotowany w sosie własnym (80g mięsa 100g sosu) 180g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Marchew gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g)	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Mix sałat 10g, Pomidor bez skóry 40g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2076.03 kcal; Białko ogółem: 101.77 g; Tłuszcz: 64.90 g; Kw. tł. nasyc.: 30.20 g; Węglowodany ogółem: 284.11 g; suma cukrów prostych: 62.57 g; Błonnik pokarmowy: 24.17 g; Sód: 1868.69 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2195.05 kcal; Białko ogółem: 113.03 g; Tłuszcz: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.18 g; Węglowodany ogółem: 306.59 g; suma cukrów prostych: 67.51 g; Błonnik pokarmowy: 31.00 g; Sód: 1507.94 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.37 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1518.60 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna		
Kasza jagłana na wywarze jarzynowym 350ml (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Sok owocowo-warzynowy 200ml , Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Połędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Gruszka 150g ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2204.62 kcal; Białko ogółem: 99.94 g; Tłuszcz: 65.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; Węglowodany ogółem: 317.35 g; suma cukrów prostych: 59.86 g; Błonnik pokarmowy: 27.66 g; Sód: 1396.74 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt naturalny 150g (MLE), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron razowy świderki 200g (GLU), Surówka z selera z natką pietruszki 80g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),	Podwieczorek: Kisiel b/c 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2316.33 kcal; Białko ogółem: 119.55 g; Tłuszcz: 70.23 g; Kw. tł. nasy.: 35.25 g; Węglowodany ogółem: 316.50 g; suma cukrów prostych: 57.60 g; Błonnik pokarmowy: 39.06 g; Sód: 1688.75 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2305.25 kcal; Białko ogółem: 116.28 g; Tłuszcz: 64.50 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; Węglowodany ogółem: 319.71 g; suma cukrów prostych: 74.27 g; Błonnik pokarmowy: 13.63 g; Sód: 1232.30 mg;

środa 2026-04-08 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa		
Płatki i otręby pszenne na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Schab pieczony 60g (SOJ), Sałata (liść) 10g , Jogurt owocowy 150g , Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Kalaforowa 350ml (GLU, SEL), Sos mięsno-jarzynowy duszony z pomidorami 240g (GLU, SEL), Makaron pszenny świderki 200g (GLU), Bukiet warzyw gotowanych (kalefor, brokuł, marchew, fasolka szparagowa) 100g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml ,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg chudy 40g (MLE), Połędwica drobiowa 30g (GLU, SOJ), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt ,	Podwieczorek: Kisiel 150g ,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2325.37 kcal; Białko ogółem: 115.52 g; Tłuszcz: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; Węglowodany ogółem: 322.98 g; suma cukrów prostych: 76.22 g; Błonnik pokarmowy: 21.05 g; Sód: 1518.60 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2017.41 kcal; Białko ogółem: 79.38 g; Tłuszcz: 62.60 g; Kw. tł. nasyc.: 29.91 g; Węglowodany ogółem: 292.43 g; suma cukrów prostych: 58.71 g; Błonnik pokarmowy: 26.34 g; Sód: 1870.71 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2132.80 kcal; Białko ogółem: 80.55 g; Tłuszcz: 69.54 g; Kw. tł. nasyc.: 31.60 g; Węglowodany ogółem: 301.49 g; suma cukrów prostych: 61.86 g; Błonnik pokarmowy: 19.78 g; Sód: 1863.78 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza kuskus na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony (wersja bezmleczna) 90g (GLU, JAJ, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2008.36 kcal; Białko ogółem: 71.47 g; Tłuszcz: 65.16 g; Kw. tł. nasyc.: 16.35 g; Węglowodany ogółem: 290.63 g; suma cukrów prostych: 48.08 g; Błonnik pokarmowy: 21.29 g; Sód: 1896.81 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 1szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Ogórek kiszony 80g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 80g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Papryka 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Wafle ryżowe wielozłaziste 3szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe niskosłodzone 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1915.67 kcal; Białko ogółem: 74.45 g; Tłuszcz: 61.15 g; Kw. tł. nasyc.: 28.76 g; Węglowodany ogółem: 280.01 g; suma cukrów prostych: 31.77 g; Błonnik pokarmowy: 31.43 g; Sód: 1698.32 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Poledwica sopočka 60g (GLU, SOJ, MLE), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Cukinia gotowana 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2018.68 kcal; Białko ogółem: 89.48 g; Tłuszcz: 54.08 g; Kw. tł. nasyc.: 28.36 g; Węglowodany ogółem: 298.26 g; suma cukrów prostych: 62.09 g; Błonnik pokarmowy: 19.22 g; Sód: 1651.57 mg;

czwartek 2026-04-09 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza kuskus na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Parówka drobiowa 2szt (GLU), Ketchup 20g (SEL), Marchew gotowana w plastrach 40g, Roszponka 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g (SEL), Kotlet pożarski drobiowy pieczony 90g (GLU, JAJ, MLE, SEL), Ziemniaki 200g, Surówka z kapusty pekińskiej, marchewki i koperku z olejem 100g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szynka miódowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Pomidor bez skóry 40g, Sałata (liść) 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Banan (120g) 1szt,	Podwieczorek: Ciasto drożdżowe 40g (GLU, JAJ, MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2210.49 kcal; Białko ogółem: 88.01 g; Tłuszcz: 73.99 g; Kw. tł. nasyc.: 34.84 g; Węglowodany ogółem: 303.56 g; suma cukrów prostych: 61.92 g; Błonnik pokarmowy: 17.39 g; Sód: 1875.43 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
piątek 2026-04-10 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Mandarynka 100g 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Ser topiony 50g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2221.48 kcal; Białko ogółem: 64.39 g; Tłuszcz: 66.10 g; Kw. tł. nasyc.: 32.23 g; Węglowodany ogółem: 306.78 g; suma cukrów prostych: 107.20 g; Błonnik pokarmowy: 22.68 g; Sód: 1379.26 mg;

piątek 2026-04-10	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wąłobowa., trzuskłowa	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Naleśniki z serem 300g 2szt (GLU, JAJ, MLE), Mus jabłkowy 150g, Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2250.81 kcal; Białko ogółem: 70.91 g; Tłuszcz: 66.04 g; Kw. tł. nasyc.: 29.21 g; Węglowodany ogółem: 320.99 g; suma cukrów prostych: 115.06 g; Błonnik pokarmowy: 17.25 g; Sód: 1287.82 mg;

piątek 2026-04-10	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Ryż na wywarze jarzynowym 350g (SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pasta jajeczna z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor 40g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Hummus 80g, Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1930.42 kcal; Białko ogółem: 59.89 g; Tłuszcz: 72.37 g; Kw. tł. nasyc.: 12.87 g; Węglowodany ogółem: 273.96 g; suma cukrów prostych: 39.80 g; Błonnik pokarmowy: 30.21 g; Sód: 1325.54 mg;

piątek 2026-04-10	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z koperkiem 50g (JAJ), Ser żółty 30g (MLE), Pomidor 80g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), II Śniadanie: Kisiel b/c 150g,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Rzodkiewka wiórki 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE), Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2173.68 kcal; Białko ogółem: 93.22 g; Tłuszcz: 73.91 g; Kw. tł. nasyc.: 34.35 g; Węglowodany ogółem: 297.70 g; suma cukrów prostych: 56.88 g; Błonnik pokarmowy: 36.93 g; Sód: 1566.53 mg;

piątek 2026-04-10	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 80g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1971.11 kcal; Białko ogółem: 82.87 g; Tłuszcz: 61.10 g; Kw. tł. nasyc.: 28.11 g; Węglowodany ogółem: 284.00 g; suma cukrów prostych: 55.82 g; Błonnik pokarmowy: 17.62 g; Sód: 1313.21 mg;

piątek 2026-04-10	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki ryżowe na mleku 350g (MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pasta jajeczna z białek jaj z koperkiem 100g (JAJ), Pomidor bez skóry 40g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Kefir naturalny 200ml (MLE),	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350ml (GLU), Filet z dorsza gotowany na parze 90g (RYB), Ziemniaki 200g, Warzywa po grecku gotowane 150g (SEL), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twaróg 70g (MLE), Cukinia pieczona 40g, Herbata b/c 250ml,
Podwieczorek: Sok marchwiowy 200ml,		

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2086.60 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 79.52 g; Kw. tł. nasyc.: 32.53 g; Węglowodany ogółem: 260.82 g; suma cukrów prostych: 57.19 g; Błonnik pokarmowy: 20.22 g; Sód: 1468.38 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
sobota 2026-04-11 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa		
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml, Biskvoty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2330.09 kcal; Białko ogółem: 108.33 g; Tłuszcz: 83.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.61 g; Węglowodany ogółem: 303.40 g; suma cukrów prostych: 56.26 g; Błonnik pokarmowy: 31.73 g; Sód: 1306.34 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątobowa., trzustkowa	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1317.11 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna	
Zacierka na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, JAJ, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g, Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g, Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml, Biskvoty 5szt (GLU, JAJ),
II Śniadanie: Kiwi (100g) 1szt,	Podwieczorek: Sok wielowarzywny 200ml,	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2118.10 kcal; Białko ogółem: 86.29 g; Tłuszcz: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 14.76 g; Węglowodany ogółem: 279.10 g; suma cukrów prostych: 42.66 g; Błonnik pokarmowy: 30.83 g; Sód: 1487.92 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor 40g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 400ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml,	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Ogórek świeży 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałatą (10g) 1szt (GLU, MLE),

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2394.03 kcal; Białko ogółem: 108.71 g; Tłuszcz: 84.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; Węglowodany ogółem: 320.61 g; suma cukrów prostych: 52.49 g; Błonnik pokarmowy: 43.25 g; Sód: 1472.41 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Polędwica drobiowa 60g (GLU, SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2113.09 kcal; Białko ogółem: 106.17 g; Tłuszcz: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; Węglowodany ogółem: 293.91 g; suma cukrów prostych: 60.28 g; Błonnik pokarmowy: 21.99 g; Sód: 1282.55 mg;

sobota 2026-04-11	Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa	
Płatki owsiane na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Pieczeń myśliwska 60g (SOJ), Pomidor bez skóry 50g, Salata (liść) 10g, Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE),	Pomidorowa z ryżem parabolicznym 350ml (SEL), Pulpet z indyka gotowany 90g (GLU, JAJ, SEL), Sos pietruszkowy 100g (GLU, SEL), Ziemniaki 200g, Brokuly gotowane 150g, Kompot wielowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml,	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Twarożek z koperkiem 100g (MLE), Pomidor bez skóry 40g, Mix sałat 10g, Herbata b/c 250ml,
II Śniadanie: Jabłko pieczone (150g) 1szt,	Podwieczorek: Jogurt naturalny 150g (MLE),	

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2335.00 kcal; Białko ogółem: 105.84 g; Tłuszcz: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; Węglowodany ogółem: 308.45 g; suma cukrów prostych: 62.14 g; Błonnik pokarmowy: 25.03 g; Sód: 1317.11 mg;

Dietetyk

.....

SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ W RYPINIE

Śniadanie II Śniadanie	Obiad Podwieczorek	Kolacja Posiłek nocny
-----------------------------------	-------------------------------	----------------------------------

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 Podstawowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo pszenne 75g (GLU), Pieczywo razowe 25g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Pasta z ciecierzycy z warzywami i olejem 40g (SEL), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1896.62 kcal; Białko ogółem: 81.84 g; Tłuszcz: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; Węglowodany ogółem: 269.75 g; suma cukrów prostych: 48.91 g; Błonnik pokarmowy: 24.71 g; Sód: 1647.40 mg;

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 lekkostrawna, wrzodowa, wysokobiałkowa, wątłobowa., trzustkowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1963.75 kcal; Białko ogółem: 88.88 g; Tłuszcz: 61.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; Węglowodany ogółem: 273.61 g; suma cukrów prostych: 51.71 g; Błonnik pokarmowy: 17.14 g; Sód: 1672.97 mg;

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 Bezmleczna

Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350ml (GLU, SEL), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło roślinne 15g , Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Jabłko (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sos vinegret 40g , Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo pszenne 50g (GLU), Pieczywo razowe 50g (GLU), Masło roślinne 15g , Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2091.99 kcal; Białko ogółem: 75.87 g; Tłuszcz: 86.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.22 g; Węglowodany ogółem: 264.70 g; suma cukrów prostych: 44.07 g; Błonnik pokarmowy: 23.12 g; Sód: 1939.45 mg;

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 Niskowęglowodanowa - cukrz., red., bogatoreszt.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa bez mleka b/c 250ml (GLU), II Śniadanie: Kisiel b/c 150g ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 80g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) b/c 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Pieczywo razowe 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor 40g , Herbata b/c 250ml , Posiłek nocny: Kanapka z pieczywa razowego (30g) z masłem 82%tł. (5g) z wędliną drobiową (30g) i sałata (10g) 1szt (GLU, MLE),
--	--	---

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2079.37 kcal; Białko ogółem: 94.04 g; Tłuszcz: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; Węglowodany ogółem: 300.28 g; suma cukrów prostych: 52.00 g; Błonnik pokarmowy: 33.45 g; Sód: 1873.06 mg;

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 Lekkostrawna z ogr. tł.

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 30g , Twaróg 40g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
---	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 1944.02 kcal; Białko ogółem: 88.81 g; Tłuszcz: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; Węglowodany ogółem: 273.54 g; suma cukrów prostych: 51.66 g; Błonnik pokarmowy: 15.33 g; Sód: 1639.02 mg;

niedziela 2026-04-12 Jadłospis dla diety: 5 Wysokobiałkowa

Kasza jęczmienna na mleku 350g (GLU, MLE), Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Wędlina śniadaniowa drobiowa 60g , Twaróg 50g (MLE), Sałatka jarzynowa z jajkiem i jabłkiem 80g (JAJ, SEL), Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250ml (GLU, MLE), II Śniadanie: Jabłko gotowane (150g) 1szt ,	Rosół z makaronem 350ml (GLU, JAJ, SEL), Filet drobiowy gotowany na parze 80g , Ziemniaki 200g , Sałata z jogurtem 50g (MLE), Kompot wieloowocowy (czerwona porzeczka, agrest, aronia, śliwka, truskawka) (cukier 5g) 250ml , Podwieczorek: Jogurt naturalny 1,5% tł. 150g (MLE),	Bułka wrocławska 100g (GLU), Masło 82% tł. 15g (MLE), Szyunka miodowa z indyka 60g (SOJ, SEL), Sałata (liść) 10g , Pomidor bez skóry 40g , Herbata b/c 250ml ,
--	--	--

Wartości odżywcze: Wartość en. [kcal]: 2052.35 kcal; Białko ogółem: 108.26 g; Tłuszcz: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; Węglowodany ogółem: 274.12 g; suma cukrów prostych: 52.18 g; Błonnik pokarmowy: 20.09 g; Sód: 1718.06 mg;

Dietetyk

.....